

# АЛЛЕН КАРР

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

## *легкий способ бросить курить*



*в кратком изложении*



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

**Аллен Карр**  
**Легкий способ бросить**  
**курить в кратком изложении**  
**Серия «Allen Carr's Easyway»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8673667](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8673667)*

*Аллен Карр. Легкий способ бросить курить в кратком изложении:*

*Добрая книга; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-98124-332-5*

*Оригинал: AllenCarr, "The Little Book of Quitting"*

**Аннотация**

Лёгкий способ бросить курить в кратком изложении

В 1983 году Аллен Карр разработал методику, которая позволила миллионам курильщиков навсегда избавиться от курения и сегодня известна как «Легкий способ бросить курить».

В книге развенчиваются мифы, связанные с курением, и предлагаются эффективные приемы для преодоления никотиновой зависимости.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие автора                      | 5  |
| Важное предупреждение!                  | 7  |
| Когда вы решили стать курильщиком?      | 8  |
| Всегда ли вы будете курить?             | 9  |
| Почему вы курите?                       | 10 |
| Какая сигарета самая любимая?           | 11 |
| Хотели бы вы, чтобы ваши дети курили?   | 12 |
| Почему же курильщики продолжают курить? | 13 |
| Самый мощный наркотик в мире            | 14 |
| Сильный яд                              | 15 |
| Природа никотиновой ловушки             | 16 |
| Неудобные ботинки                       | 17 |
| Непрерывная цепочка                     | 18 |
| Маленькое чудовище                      | 19 |
| Почему же это не очевидно?              | 20 |
| Вам никогда этого не достичь!           | 21 |
| Наркомания или истинное удовольствие?   | 22 |
| Представьте наркомана-героинщика        | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.       | 24 |

# **Аллен Карр Легкий способ бросить курить в кратком изложении**

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2000

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО «Издательство «Добрая книга», 2007

# Предисловие автора

Представьте себе наркотик, вызывающий преждевременную смерть каждого второго, кто его употребляет. В течение жизни среднестатистический наркоман тратит на это зелье 50 тысяч фунтов стерлингов. Наркотик заставляет вас чувствовать себя утомленным и напряженным, отвратителен на вкус, он разрушает вашу уверенность в себе, мешает сосредоточиться и не дает никаких преимуществ.

Вы можете поверить, что одновременно более 90 % взрослого населения на Западе начали употреблять этот наркотик?

Вы можете себе представить, что станете таким же наркоманом? Если вы курите только от случая к случаю, вы все равно уже попали в зависимость от этого наркотика. Имя его – никотин.

Предположим, я смогу убедить вас, что курение – это именно то, что я описал выше, и более того, что любой курильщик легко может бросить курить:

**НЕМЕДЛЕННО И НАВСЕГДА;  
БЕЗ УСИЛИЙ ВОЛИ, УЛОВОК ИЛИ  
ЗАМЕНИТЕЛЕЙ НИКОТИНА;  
БЕЗ УВЕЛИЧЕНИЯ ВЕСА.**

Если далее мне удастся довести до вашего сознания, что

вы не будете скучать по сигарете, начнете получать больше удовольствия от общения и легче преодолеете стрессовые ситуации, бросите ли вы курить? Тогда продолжайте чтение, потому что у меня для вас только хорошие новости.

# **Важное предупреждение!**

Если вы еще не бросили курить, не пытайтесь это сделать или употреблять меньше сигарет, пока не прочитаете и не поймете всю книгу.

# **Когда вы решили стать курильщиком?**

Нет. Я имею в виду не обстоятельства, при которых вы попробовали вашу первую сигарету, но когда вы решили курить каждый день?

Или вы просто втянулись в это, как и все другие курильщики на планете?

# **Всегда ли вы будете курить?**

Когда же вы бросите курить?

После того как потратите 50 тысяч фунтов?

Или когда испортите себе здоровье?

Когда же наступит подходящий момент?

Сколько лет вы курите?

Вы никогда не задумывались, почему подходящий момент не наступает?

# Почему вы курите?

Потому что сигареты приятны на вкус?

*Разве вы их едите?*

Чтобы чем-то занять руки?

*Возьмите шариковую ручку.*

Вы привыкли что-то держать во рту?

*Используйте мундштук без табака.*

Чтобы преодолеть скуку и стресс или расслабиться и сосредоточиться?

*Несомненно, скука и сосредоточенность – противоположные состояния, так же как стресс и расслабление.*

# Какая сигарета самая любимая?

Первая сигарета утром? *Но разве не у нее самый отвратительный вкус?*

После еды или как дополнение к напитку, во время разговора по телефону или при стрессе? *Как одинаковые сигареты из одной и той же пачки могут иметь разный вкус? Как сигарета, выкуренная часом раньше, может разительно отличаться по вкусу от выкуренной только что?*

# Хотели бы вы, чтобы ваши дети курили?

Если ваш ответ «нет», значит, вы предпочли бы быть некурящим. И почему же это не так? *Потому что курение – это привычка, а от привычек трудно избавиться?* Но так ли уж это трудно в действительности?

В Великобритании принято левостороннее движение. Однако, если нам приходится ездить по континенту, мы без труда перестраиваемся.

# **Почему же курильщики продолжают курить?**

По одной-единственной причине – они попадают в самую хитроумную и коварную ловушку, которую только могли придумать природа и человек:

**ОНИ ПОПАДАЮТ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ  
НИКОТИНА!**

# **Самый мощный наркотик в мире**

Никотин является самым сильным наркотическим веществом, известным человечеству.

Всего одна сигарета может подцепить вас на крючок, особенно если вы пристрастились к никотину смолоду.

# Сильный яд

Если бы никотин, содержащийся всего в одной сигарете, был введен вам непосредственно в вену, это бы вас убило (пожалуйста, не пытайтесь это проверить). Именно по этой причине первые выкуренные сигареты заставляют вас чувствовать головокружение и тошноту.

# Природа никотиновой ловушки

Когда никотин, содержащийся в сигарете, выводится из организма, вы чувствуете себя опустошенным и неуверенным в себе. Курильщики называют это состояние «хочу сигарету!» или «мне надо чем-то занять руки».

# Неудобные ботинки

Если вы закурите еще одну сигарету, новая порция никотина заполнит ваш организм и чувство пустоты и неуверенности немедленно исчезнет. Это состояние курильщики описывают как удовольствие или наслаждение.

Вы как будто носите неудобные ботинки только ради того, чтобы снять их и получить от этого удовольствие.

# Непрерывная цепочка

Когда вы тушите вторую сигарету, действие никотина заканчивается и снова возвращается чувство опустошенности и неуверенности в себе. Вы хотите курить еще и еще, и так без конца до самой смерти!

# Маленькое чудовище

Представьте, что чувство пустоты – это червь внутри вашего тела, который питается никотином. Все курильщики продолжают курить, чтобы накормить это маленькое никотиновое чудовище.

**НО ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ УМОРИТЬ ЕГО  
ГОЛОДОМ!**

# Почему же это не очевидно?

Потому что курение имеет противоположное действие. Когда вы не курите, то испытываете сильное желание взять сигарету, а закурив, ощущаете облегчение.

Ваш мозг вводится в заблуждение, вам кажется, что вы получаете настоящее удовольствие или поддержку. Но чем вы на самом деле наслаждаетесь, так это возвращением в то состояние, в котором пребывали до того момента, когда впервые закурили.

То есть фактически вы пытаетесь чувствовать себя так же расслабленно, как некурящие.

# **Вам никогда этого не достичь!**

До тех пор, пока вы не бросите курить. Когда вы привыкаете к курению, то просто приучаете свой организм к сильному яду. После небольшого перерыва чувство пустоты лишь частично покидает вас. Вот почему тяга к курению постоянно растет.

# **Наркомания или истинное удовольствие?**

Настоящие удовольствия, например прекрасно проведенный отпуск, не создают ощущения вины. Нам нравится хвастать ими, мы хотели бы чаще ими наслаждаться, но мы не чувствуем себя обделенными или несчастными, когда не испытываем удовольствия. В то же время все курильщики, как бы мало они ни курили, признают: сама мысль о том, что они останутся без сигарет, вызывает панику.

# **Представьте наркомана-героинщика**

Он страдает от ужасной боли, когда у него нет героина, и получает удивительное «наслаждение», когда вводит шприц в вену. Люди, не употребляющие наркотики, не могут испытывать паники от их отсутствия. Героин не освобождает от этого чувства.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.